

Esmaspäev, 27.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Kohupiima-mango magustoit	130	8,78	7,37	16,39	171,7
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
5. Leiburi Eve-Kati seemneleib	15	0,78	0,14	7,1	33,5
6. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
7. Joogivesi/Maitsevesi					
		26,52	23,24	74,15	628,9
Teisipäev, 28.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Porgandi - pirnisalat õlikastmega	50	0,45	1,69	4,04	34,1
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
8. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		23,78	24,16	84,35	668
Kolmapäev, 29.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta lõhe ja mereandidega	250	18,55	14,27	41,73	379,9
2. Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50	0,54	0,19	5	24,5
3. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast, kurgist, hiinakapsast	50	0,51	1,92	3,81	35,5
4. Kirsi-jogurti smuuti	200	3,03	1,5	36	174
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Joogivesi/Maitsevesi					
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		33,09	24,97	116,49	845,5
Neljapäev, 30.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp	300	8,31	12,85	29,48	274,4
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	130	6,08	10,21	36,95	271,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
7. Joogivesi/Maitsevesi					
		24,76	29,39	98,11	777,1
Reede, 31.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Kirju riis	150	1,73	5,53	13	111,8
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Apelsini sektorid	75	0,83	0,08	7,73	35,8
6. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
7. Alma piim 2,5%	150	4,95	3,9	7,95	89,2
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
9. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		25,13	30,66	71,74	682,3
	Keskmine:	26,66	26,48	88,97	720,37

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökl peakokalt