

Esmaspäev, 06.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
6. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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. Joogivesi/Maitsevesi					
		32,4	23,55	114,65	821,9
Teisipäev, 07.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		22,57	17,66	101,59	673,3
Kolmapäev, 08.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha kõogiviljadega	150	14,12	9,52	4,33	164,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,19	4,14	39,3
5. Kirsi-jogurti smuuti	150	2,28	1,13	27	130,5
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		28,99	22,66	86,75	685,2
Neljapäev, 09.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	6,84	6,9	18,08	166,3
2. Kohupiim maasikatega	150	9,74	8,34	24,29	217,1
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
5. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
6. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
7. Joogivesi/Maitsevesi					
		26,93	21,51	74,4	615,5
Reede, 10.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,69	1,9	3,13	33,3
5. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
6. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
9. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		27,75	33,17	104,5	850,7
	Keskmine:	27,73	23,71	96,38	729,35

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt