

<b>Esmaspäev, 15.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	260	16,63	10,73	33,01	303,4
2. Selleri-õuna -porgandisalat	50	0,5	1,65	3,17	30,3
3. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,69	1,9	3,13	33,3
4. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,07	0,03	13,49	55,9
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>28,18</b>	<b>20,12</b>	<b>86,41</b>	<b>656,9</b>
<b>Teisipäev, 16.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Kakaokissell moosiga	225	6,88	6,27	66	357,1
3. Kiivi sektorid	50	0,55	0,25	6,25	30,2
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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>27,02</b>	<b>25,96</b>	<b>129,29</b>	<b>882,3</b>
<b>Kolmapäev, 17.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
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. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Maasika-jogurti smuuti	200	2,09	0,89	31,94	147,8
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. Joogivesi/Maitsevesi					
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		<b>24,52</b>	<b>25,5</b>	<b>94,3</b>	<b>724,3</b>
<b>Neljapäev, 18.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	6,84	6,9	18,08	166,3
2. Kohupiimavaht maasikatega	130	4,14	8,77	15,99	164,1
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	20	1,28	0,16	10,68	50,5
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>22,24</b>	<b>22,19</b>	<b>89,54</b>	<b>664,6</b>
<b>Reede, 19.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
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. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast,kurgist,hiinakapsast	50	0,51	1,92	3,81	35,5
5. Porgandi - pirnisalat õlikastmega	50	0,45	1,69	4,04	34,1
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. Triinu rukkileib (Leibur)	15	0,78	0,23	6,6	32,4
9. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>25,88</b>	<b>35,13</b>	<b>72,72</b>	<b>731</b>
	Keskmine:	<b>25,57</b>	<b>25,78</b>	<b>94,45</b>	<b>731,82</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot sööklä peakokalt