

Esmaspäev, 01.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes (G,L)	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Penne pasta (G)	170	5,78	1,36	35,36	181,3
3. Peedi - ja marineeritud kurgi salat	50	0,52	0,1	4,81	22,7
4. Hiinakapsasalat värse kurgi,tomati ja redisega	50	0,68	2,13	1,66	29,4
5. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,81	19,76	95,9	682,8
Teisipäev, 02.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Mannapuder marjakisselliga (G,L)	225	3,57	1,26	52,51	241,7
3. Apelsin ja porgandi lõigud	50	0,59	0,11	5,29	25,1
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		19,89	20,13	110,81	723
Kolmapäev, 03.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	125	11,08	8,27	3,55	136,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
5. Porgandisalat puuviljadega	50	0,57	1,66	6,16	43
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
10. PRIA koolipuuviili / köögivilji: õun					
		27,66	23,83	112,76	797,3
Neljapäev, 04.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp (G)	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga (L)	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		24,06	25,97	118,63	826,5
Reede, 05.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud kalafilee pulgad (G)	70	8,74	8,32	10,1	154,7
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil) (L)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Aedvilja toorsalat (kurk,hiinakapsas, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
5. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26	24,35	91,79	709,4
	Keskmine:	24,68	22,81	105,98	747,81

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-glüteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala