

Esmaspäev, 01.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
<i>Koolilõuna</i>					
1. Hakklihakaste porgandiga (G,L)	125	6,34	7,91	4,68	118,7
2. Penne pasta (G)	100	3,4	0,8	20,8	106,7
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud rohelised herved, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Valge peakapsasalat porgandi- ja kaalikaga	60	0,71	3,18	4,72	51,8
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Hibiskuse-pärnaõietee	200	0	0	7,96	32,6
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		26,18	25,86	98,42	751,4
Teisipäev, 02.11.2021					
<i>Koolilõuna</i>					
1. Kana - riisisupp	300	10,97	13,97	24,67	276
2. Kohupiima-maasikavaht (L)	150	6,82	7,37	24,29	196,1
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Õun ja apelsin	50	0,31	0,03	6,49	28,1
		28,27	27,82	88,1	735,8
Kolmapäev, 03.11.2021					
<i>Koolilõuna</i>					
1. Kalkuniliha kaste köögiviljadega (L,G)	125	7,14	8,24	10,66	149,7
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. Aurutatud brokoli, lillkapsas ja porgand	50	1,19	0,33	3,84	23,7
5. Peedisalat röstitud seesamiseemnetega ja salatikastmega (S)	60	0,87	2,85	5,66	53,3
6. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja tomatiga	60	0,81	2,56	1,99	35,3
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		29,41	28,95	111	844,9
Neljapäev, 04.11.2021					
<i>Koolilõuna</i>					
1. Hapukapsasupp (G,L)	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L,m)	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Banaan ja porgandi lõigud	60	0,83	0,39	16,63	75,2
		23,71	32,27	113,63	863,2
Reede, 05.11.2021					
<i>Koolilõuna</i>					
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
5. Punase kapsa salat,till	60	0,1	4,98	4,86	66,7
6. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
		27	31,32	113,53	867,5
	Keskmine:	26,92	29,24	104,94	812,56

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

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

Kool

Peakokk