

Esmaspäev, 01.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog singi, peekoni ja köögiviljadega (G,L)	280	20,1	14,61	51,51	429,5
2. Hiinakapsasalat värskel kurgi, tomati ja rediseaga	60	0,81	2,56	1,99	35,3
3. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
4. Mandariin	60	0,12	0,06	5,76	24,7
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 Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		32,89	25,32	107,42	810,8
Teisipäev, 02.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L)	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Köögiviljalõigud (brokoli, lillkapsas)	75	2,03	0,26	4,68	29,9
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
		24,77	30,79	100,33	799,3
Kolmapäev, 03.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt (G)	125	11,39	2,14	5,87	90,7
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Kaalika- porgandisalat	60	0,66	0,18	11,03	49,6
4. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	60	0,93	2,3	4,32	42,9
5. Maasika-jogurti smuuti	200	2,98	1,64	28,1	142,6
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. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
9. PRIA koolipuuvili / köögivilji: õun					
		30,23	16,11	129,78	805,9
Neljapäev, 04.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga (L)	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Apelsin ja porgandi lõigud	75	0,89	0,16	7,93	37,7
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		27,78	29,82	86,34	745,2
Reede, 05.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Hapukapsa porgandisalat õlikastmega	60	0,52	3,14	3,81	46,9
4. Hapukurgi-peedisalat	60	0,74	2,23	4,99	44,2
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
8. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		25,08	24,27	95,33	719,4
	Keskmine:	28,15	25,26	103,84	776,1

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