

Esmaspäev, 10.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste (G,L)	125	6,4	11,23	4,72	150,1
2. Penne pasta (G)	100	3,4	0,8	20,8	106,7
3. Tatrapuder,sömer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud peedikuubikud	70	1,58	3,41	8,88	74,6
5. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
10. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
12. Meloni lõik (tk)	2 tk	1,2	0,8	12,4	63,2
		29,08	31,63	127,38	935,7
Teisipäev, 11.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp (SR,G,L,SO,M)	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Magustoit banaani- ja jogurtiga (L)	150	3,37	2,05	37,83	188
3. Piim 2.5% / Keefir 2,5% (L)	200	6,6	5,1	10,6	118
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
5. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	20	1,58	0,24	9,3	46,8
7. Apelsin ja porgandi lõigud	50	0,59	0,11	5,29	25,1
		22,47	24,17	112,77	779,2
Kolmapäev, 12.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	130	11,53	8,6	3,69	142,4
2. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,13	11,61	74,3
3. Sömer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud herved	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Valge peakapsasalat viinamarjadega	50	0,7	0,26	5,19	26,6
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
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. PRIA koolipuuvili / köögivil: õun					
		30,09	23,64	112,7	805,3
Neljapäev, 13.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka hapukoorega (L,K)	300	10,51	14,47	16,1	243,7
2. Kohupiimavaht marjakisselliga (L)	150	5,18	7,9	24,01	193,2
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
7. Pirn ja punase kapsa lõigud	50	0,16	0,2	5,37	24,6
		29,16	29,84	93,96	782,3
Reede, 14.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov sealihast (G,L)	170	11,99	15,6	4,25	211,7
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sömer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud rohelist herved, mais	70	3,48	2,7	9,08	76,6
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Kõrvitsa - porgandisalat	70	0,62	0,21	9,86	44,9
7. Kuldne tatrataimete meega	200	0,3	0,11	8,61	37,6
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	20	1,56	0,75	10,1	54,8
10. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
11. Leiburi Rukkileib (G)	20	1,28	0,16	10,68	50,5
		33,09	30,32	110,4	870,3
	Keskmine:	28,78	27,92	111,44	834,56

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